

类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri	
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name		海绵蛋糕 Sponge Cake	胡萝卜蛋糕 Carrot Cake	葡萄干马拉糕 Chinese Raisin Sponge Cake	豆沙卷 Bean Paste Roll	
		配料 Ingredients		鸡蛋(5g) 黄油(1g) 面粉(15g) Egg(5g) Butter(1g) Flour(15g)	胡萝卜(5g) 鸡蛋(5g) 面粉(10g) Carrot(5g) Egg(5g) Flour(10g)	鸡蛋 (5g) 面粉 (10g) 葡萄干 (5g) Egg (5g) Flour(10g) Raisin(5g)	豆沙 (5g) 面粉(10g) 糖 (1g) Bean paste (5g) Flour(10g) Sugar (1g)	
		名称 Name		牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml	
		名称 Name 配料 Ingredients		火龙果 Dragon fruit (50g)	梨 Pear(50g)	苹果 Apple (50g)	火龙果 Dragon Fruit 50g	
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name		小鸡炖蘑菇 Stewed Chicken with Mushrooms	家常红烧肉 Stewed Pork	照烧巴沙鱼 Teriyaki Basha fish	土豆炖牛肉 Braised Beef with Potato	
		配料 Ingredients		香菇(20g) 去骨鸡腿 (20g) Mushroom(20g) Chicken(20g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (20g) 土豆 (20g) 洋葱(10g) Fresh pork(30g) carrot(20g) potato(20g) onion(10g)	巴沙鱼 (40g) 彩椒 (10g) Basa Fish (20g) Bell Pepper(10g)	鲜牛肉(50g) 土豆(50g) Fresh Beef (50g) Potato (50g)	
	Starch	名称 Name		米饭 Steamed Rice	茄汁烩螺旋面 Fusilli with Tomato Sauce	米饭 Steamed Rice	鸡肉汉堡 Chicken Burger	
		配料 Ingredients		大米 (40g) Rice(40g)	螺旋面(40g) 洋葱(10g) 番茄 (20g) Fusilli (40g) Onion(10g) Tomato (20g)	大米 (40g) Rice(40g)	面包 (30g) 鸡肉 (20g) Bread (30g) Chicken10g	
	Dish	名称 Name		番茄肉沫焖豆腐 Braised Tofu with Pork & Tomato	西红柿炒鸡蛋 Scrambled Eggs with Tomatoes	鸡肉西葫芦 Sauteed Zucchini with Chicken	酱爆肉丁 Sauteed Pork With Cucumber	
		配料 Ingredients		鲜猪肉(10g) 豆腐(20g) 番茄(30g) Fresh Pork(10g)Tofu(20g) Tomato(30g)	番茄(50g) 鸡蛋(50g) Tomato (50g) Egg(50g)	西葫芦(30g) 鸡肉(20g) 彩椒(10g) Zucchini(30g) Chicken (20g) Bell Pepper(10g)	鲜猪肉 (20g) 黄瓜 (40g) Fresh Pork(20g) Cucumber(40g)	
	Vegetable	名称 Name		木耳快菜 Sauteed Cabbage with Fungus	虫草花油菜 Sauteed Bok Choy & Caterpillar Mushroom	清炒西兰花 Sauteed Broccoli	清炒小白菜 Sauteed Cabbage	
		配料 Ingredients		木耳 (10g) 快菜 (50g) 口蘑 (10g) Fungus(10g) Cabbage(50g) Mushroom(10g)	虫草花(20g)油菜(50g) Caterpillar Mushroom(20g) Bok Choy(50g)	西兰花(50g) 胡萝卜(20g) Broccoli (50g) Carrot(20g)	小白菜(50g) 彩椒(20g) Cabbage (50g) Bell Pepper(20g)	
	Dessert	名称 Name		苹果 Apple (50g)	橙子 Orange (50g)	伊丽莎白瓜 Melon(50g)	香梨 Pear(50g)	
	间点 Afternoon Fruit	名称 Name		哈密瓜 Cantaloupe (50g)	香蕉 Banana(50g)	丑柑 Orange(50g)	香蕉 Banana(50g)	
	营养分析 Nutrition Facts			Cal: 756 Calories P: 33.9g F: 28.3g Carbs: 96.0g	Cal: 731 Calories P: 34.5g F: 21.1g Carbs: 103.6g	Cal: 748 Calories P: 36.6g F: 26.1g Carbs: 98.9g	Cal: 726 Calories P: 33.1g F: 24.1g Carbs: 97.1g	Cal: 722 Calories P: 35.5g F: 30.2g Carbs: 80.6g



类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name		时蔬株肉 Vegetable & Z-Rou	蒸蔬菜蛋饼 Vegetable & Egg Pancake	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	红烧豆腐 Braised Tofu
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name		燕麦饼 Oatmeal Cookies	红薯燕麦饼 Sweet potatoes cake	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name		蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	银耳羹 White fungus soup	燕麦奶 Oat milk
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name		番茄虾仁 Sauteed Shrimp with Tomato	番茄烤鸡 roast chicken		青椒土豆鸡肉片 Stir-fried Chicken Slices with Green Pepper
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name				小炒牛肉 Stir-fried Beef	
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					南瓜饼 Pumpkin Cookies
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name		燕麦饼 Oatmeal Cookies	红薯燕麦饼 Sweet potatoes cake 米饭 Steamed Rice	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies 米饭 Steamed Rice



类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	椰蓉饼干 Coconut Biscuit	英式黄油蛋糕 English cake	香蕉包 Banana Cake	原味松糕 Chinese Muffin	鸡蛋吐司 Egg Sandwich
		配料 Ingredients	椰蓉(1g) 鸡蛋(5g) 黄油(1g) 面粉(15g) Shredded Coconut Stuffing(1g) Egg (5g) Butter(1g) Flour(15g)	鸡蛋(10g) 面粉(20g) 黄油(10g) Egg(10g) Flour(20g) Butter(10g)	香蕉(10g) 面粉(10g) 鸡蛋(5g) 牛奶(5g) Banana (10g) Flour(10g) Egg(5g) Milk (5g)	鸡蛋(5g) 面粉(15g) Egg(5g) Flour(15g)	鸡蛋(10g) 面粉(20g) Egg(10g) Flour(20g)
		名称 Name	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml
		名称 Name 配料 Ingredients	苹果 Apple 50g	火龙果 Dragon fruit 50g	哈密瓜 Melon 50g	砂糖橘 Orang(50g)	橙子 Orange 50g
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	干烧鸡块 Braised Chicken	孜然肉丁 Stir-Fried Pork with Cumin	红焖牛肉 Stewed Beef with Vegetables	酱汁扣肉 Stewed Pork With Vegetables	番茄烩牛腩 Stewed Beef with Tomatoes and Potatoes
		配料 Ingredients	口蘑(20g) 去骨鸡腿 (20g) 青笋(20g) Mushroom(20g) Chicken(20g) Green Bamboo Shoots (20g)	土豆(20g) 猪肉(30g) 胡萝卜(10g) Potato(20g) Fresh Pork(30g) Carrot(10g)	鲜牛肉 (30g) 洋葱 (30g) 胡萝卜(20g) Fresh Beef(30g) Onion(30g) Carrot(20g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (10g) 土豆 (20g) Fresh pork(30g) Carrot(10g) Potato(20g)	鲜牛肉 (30g) 番茄 (10g) 土豆 (30g) Fresh Beef(30g) Tomato(10g) Potatoes (30g)
	Starch	名称 Name	米饭 Steamed Rice	西红柿鸡蛋打卤面 Tomato and Egg Noodle	米饭 Steamed Rice	青酱意面 Penne with pesto	芝士披萨 Tomato pizza
		配料 Ingredients	大米 (40g) Rice(40g)	番茄(20g) 鸡蛋(20g) 面条(50g) 油菜(20g) Tomato (20g) Egg(20g) Noodles (50g) Bok Choy(20g)	大米 (40g) Rice(40g)	斜切意面 (30g) 青酱汁 (5g) Penne (30G) pesto (5g)	面粉 (30g) 芝士 (10g) 番茄 (10g) Flour (30g) Tomato(10g) Cheese (10g)
	Dish	名称 Name	肉片炒白菜花 Sauteed Cauliflower with Sliced Pork	牛肉糜烧豆腐 Minced Beef with Tofu	农家炒肉片 Stir-Fry Pork Slices With Carrot and Bell Pepper	鸡肉炒黄瓜 Sauteed Sliced Chicken with Cucumber	胡萝卜木耳肉片 Stir-fry Pork with Carrot and Fungus
		配料 Ingredients	鲜猪肉(30g) 花菜(40g) 青椒(20g) Fresh Pork(30g) Cauliflower(40g) Green Pepper(20g)	鲜牛肉 (30g) 豆腐 (30g) 彩椒(20g) Fresh Beef(30g) Tofu(30g) Bell Pepper(10g)	鲜猪肉(30g) 胡萝卜 (20g) 青椒 (20g) Fresh Pork (30g) Carrot (20g) Bell Pepper(20g)	鸡肉 (20g) 黄瓜 (30g) Chicken (20g) Cucumber (30g)	鲜猪肉(20g) 木耳(20g) 胡萝卜(20g) Fresh Pork(20g) Fungus(20g) Carrot(20g)
	Vegetable	名称 Name	素炒杭白菜 Sauteed Chinese Cabbage	粉丝白菜 Braised Cabbage with Vermicelli	香菇油菜 Stir-fry Mushrooms and Bok choy	双色菜花 Cauliflower and Broccoli	什锦炒菠菜 Stir-fry Spinach
		配料 Ingredients	杭白菜(60g) 口蘑 (20g) Cabbage (60g) Mushroom (20g)	白菜(50g) 粉丝(20g) Cabbage (50g) vermicelli (20g)	香菇(20g) 油菜 (50g) Shiitake Mushroom (20g) Bok Choy (50g)	花菜(30g) 西兰花 (30g) Cauliflower (30g) Broccoli(30g)	菠菜 (50g) 彩椒(20g) Spinach (50g) Bell Pepper (20g)
	Dessert	名称 Name	哈密瓜 Melon(50g)	丑柑 Orange(50g)	梨 Pear(50g)	伊丽莎白瓜 melon (50g)	梨 Pear(50g)
	间点 Afternoon Fruit	名称 Name	香蕉 Banana(100g)	网纹瓜 Melon (100g)	苹果 Apple (100g)	火龙果 Dragon fruit (100g)	香蕉 Banana (100g)
营养分析 Nutrition Facts		Cal: 663 Calories P: 26.7g F: 26.3g Carbs: 81.8g	Cal: 795 Calories P: 30.0g F: 31.6g Carbs: 104.2g	Cal: 718 Calories P: 32.6g F: 28.7g Carbs: 87.8g	Cal: 743 Calories P: 32.8g F: 23.1g Carbs: 105.8g	Cal: 772 Calories P: 38.4g F: 22.1g Carbs: 107.6g	



类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	清炒腐竹 Sauteed Bean Curd	时蔬株肉 Vegetable & Z-Rou	蒸蔬菜蛋饼 Vegetable & Egg Pancake	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	红烧豆腐 Braised Tofu
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	香蕉饼 Oatmeal Cookies	红薯燕麦饼 Sweet potatoes cake	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	水果燕麦粥 Oatmeal with fruit	燕麦奶 Oat milk	燕麦奶 Oat milk
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	番茄虾仁 Sauteed Shrimp with Tomato	烤鸡 Roast chicken	番茄烤鸡 roast chicken	鸡肉炒节瓜 Stir-fried Zucchini with Chicken	青椒土豆鸡肉片 Stir-fried Chicken Slices with Green Pepper
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name					
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	香蕉饼 Oatmeal Cookies 米饭 Steamed Rice	红薯燕麦饼 Sweet potatoes cake	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies 米饭 Steamed Rice



类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	胡萝卜蛋糕 Carrot cake	香葱曲奇 Cookies	红糖枣糕 Jujube Cake	草莓蛋糕卷 Strawberry cake roll	南瓜戚风蛋糕 Pumpkin Chiffon cake
		配料 Ingredients	鸡蛋 (5g) 面粉 (10g) 胡萝卜 (10g) Egg (5g) Flour(10g) Carrot(10g)	鸡蛋(5g) 香葱(1g) 面粉(15g) Egg(5g) Chive(1g) Flour(15g)	鸡蛋(5g) 面粉(15g) 红枣(5g) Egg(5g) Flour(15g) Jujube (5g)	鸡蛋(5g) 草莓酱(1g) 面粉(15g) Egg (5g) Strawberry Jam (1g) Flour(15g)	鸡蛋(5g) 面粉(10g) 南瓜 (10g) Egg(5g) Flour(10g) Pumpkin (10g)
		名称 Name	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml
		配料 Ingredients	伊丽莎白瓜 Melon 50g	红富士苹果 Apple 50g	砂糖橘 Orange 50g	火龙果 Dragon fruit 50g	橙子 Orange 50g
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	日式照烧鸡 Teriyaki Chicken	番茄蛋炒虾仁 Stir-fry Shrimp with Egg	土豆炖牛肉 Stewed Beef with Vegetables	猪肉炖什锦 Stewed Pork with Vegetables	白萝卜炖羊肉 Stewed Lamb
		配料 Ingredients	去骨鸡腿肉 (20g) 照烧汁 (2g) Boneless Chicken (20g) Teriyaki Sauce (2g)	虾仁 (30g) 鸡蛋(30g) 番茄(10g) Shrimp (30g) Egg(30g) Tomato(10g)	鲜牛肉 (30g) 土豆 (30g) 胡萝卜 (20g) Fresh Beef(30g) Potato(30g) Carrot(20g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (10g) 土豆 (20g) Fresh pork(30g) Carrot(10g) Potato(20g) Corn(10g)	羊腿肉 (20g) 白萝卜 (30g) Lamb (20g) Turnip(30g)
	Starch	名称 Name	白米饭 Steamed Rice	白米饭 Steamed Rice	番茄汁斜切面 Penne with Tomato Sauce	白米饭 Steamed Rice	传统肉酱面 Spaghetti Bolognese
		配料 Ingredients	大米 (40g) Rice(40g)	大米 (40g) Rice(40g)	斜切面 (30g) 番茄 (20g) Penne (30g) Tomato (20g)	大米 (40g) Rice(40g)	番茄(20g) 牛肉(20g) 意面(50g) 西芹(10g) 胡萝卜(20g) Tomato (20g) Beef(20g) Pasta (50g) Celery(10g) Carrot (20g)
	Dish	名称 Name	蘑菇炒肉片 Stir-fried Pork with Mushroom	牛肉炒西兰花 Stir-fry Beef with Broccoli	肉沫烧豆腐 Braised Tofu with Minced Pork	香菇鸡丁 Stir-fried Chicken with Mushroom	五彩肉丁 Sauteed Pork with Vegetables
		配料 Ingredients	鲜猪肉(30g) 杏鲍菇 (40g) Fresh Pork (30g) Mushroom(40g)	鲜牛肉 (20g) 西兰花(20g) 彩椒(15g) Fresh Beef (20g) Broccoli(20g) Bell Pepper (15g)	豆腐(30g) 鲜猪肉(10g) Tofu (30g) Fresh Pork(10g)	鸡肉(20g) 香菇(20g) 胡萝卜(20g) Chicken(20g) Shiitake Mushroom (20g) Carrot (20g)	鲜猪肉 (20g) 黄瓜 (20g) 彩椒(20g) 胡萝卜(10g) 西芹 (10g) Fresh Pork(20g) Cucumber(20g) Bell Pepper (20g) Carrot (10g) Celery(10g)
	Vegetable	名称 Name	家常花椰菜 Stir-fried Cauliflower	彩椒土豆丝 Sauteed Potatoes with Bell Pepper	包菜粉丝 Stir-fried Cabbage with Vermicelli	番茄娃娃菜 Sauteed Baby Cabbage with Tomato	西兰花炒口蘑 Sauteed Broccoli With Mushroom
		配料 Ingredients	花菜 (50g) 西芹 (20g) Cauliflower (50g) Celery(20g)	土豆(40g) 彩椒(30g) Potatoes(40g) Bell Pepper(30g)	卷心菜(50g) 粉丝(10g) Cabbage(50g) Vermicelli(10g)	娃娃菜(40g) 番茄(20g) Baby Cabbage (40g) Tomato (20g)	西兰花(40g) 口蘑 (20g) Broccoli(40g) Mushroom (20g)
	Dessert	名称 Name	梨 Pear(50g)	哈密瓜 Melon (50g)	梨 Pear (50g)	苹果 Apple (50g)	香蕉 Banana(50g)
	间点 Afternoon Fruit	名称 Name	香蕉 Banana(100g)	火龙果 Dragon Fruit (100g)	网纹瓜 Melon(100g)	西周蜜瓜 Melon (100g)	香梨 Pear(100g)
	营养分析 Nutrition Facts		Cal: 742 Calories P: 36.6g F: 21.9g Carbs: 103.4g	Cal: 768 Calories P: 37.9g F: 27.3g Carbs: 96.9g	Cal: 718 Calories P: 31.2g F: 16.4g Carbs: 115.4g	Cal: 678 Calories P: 33.4g F: 20.2g Carbs: 95.6g	Cal: 715 Calories P: 32.5g F: 26.6g Carbs: 89.5g



16 Jan 2023 – 20 Jan 2023


Allergy/ Vegetarian Menu

类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	红烧素鸡 Bean curd in Brown Sauce	蔬菜蛋饼 Vegetable & Egg Pancake	红烧豆腐 Braised Bean Puff With Cabbage	猪肉炒西葫芦 Sauteed Z-Rou and Zucchini
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	南瓜饼 Pumpkin Cookies	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	蔓越莓米糕 Cranberry cake	燕麦饼 Oatmeal Cookies	红薯饼 Sweet Potato Cake
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	燕麦粥 Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	水果燕麦粥 Oatmeal with fruit
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	番茄虾仁 Sauteed Shrimp with Tomato		鸡肉炒节瓜 Stir-fried Zucchini with Chicken	什锦蔬菜虾仁 Sauteed Shrimp with Mixed Vegetables	番茄烤鸡 roast chicken
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					番茄烤鸡 roast chicken
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name		烤鸡 Roast chicken			
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name			蔓越莓米糕 Cranberry cake		米饭 Steamed Rice
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	南瓜饼 Pumpkin Cookies	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	蔓越莓米糕 Cranberry cake	燕麦饼 Oatmeal Cookies	红薯饼 Sweet Potato Cake



类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	橙子蛋糕 Orange Cake	曲奇 Cookies	果酱吐司 Toast with Jam	葡萄干司康 Scone with Chinese Raisin	周末柠檬蛋糕 Weekend Lemon Cake
		配料 Ingredients	鸡蛋(5g) 黄油(1g) 面粉(15g) 橙子 (5克) Egg(5g) Butter(1g) Flour(15g) Orange (5g)	鸡蛋(5g) 香葱(1g) 面粉(15g) Egg(5g) Chive(1g) Flour(15g)	吐司面包(20克) 果酱(3克) Toast(20g) Jam(3g)	面粉20克 黄油(10克)葡萄干(3克) Flour(20g) Butter(10g) Chinese Raisin(3g)	黄油(1g) 鸡蛋(5g) 面粉(15g) Butter(1g) Egg(5g) Flour(15g)
		名称 Name	酸奶	牛奶	酸奶	牛奶	酸奶
		配料 Ingredients	Yogurt 100ml	Milk 200ml	Yogurt 100ml	Milk 200ml	Yogurt 100ml
		名称 Name	伊丽莎白瓜	红富士苹果	梨	火龙果	橙子
		配料 Ingredients	Melon 50g	Apple 50g	Pear 50g	Dragon fruit 50g	Orange 50g
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	蜂蜜烤鸡 Honey Roast Chicken	烧烤汁烤猪梅肉 Roast pork in BBQ sauce	番茄烩牛腩 Braised Beef with Potato and Tomato	猪肉炖什锦 Stewed Pork with Vegetables	金蒜虾仁西兰花 Stir-Fried Shrimp and Broccoli with Minced Garlic
		配料 Ingredients	去骨鸡腿肉 (20g) 蜂蜜 (2g) Boneless Chicken (20g) Honey(2g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (10g) 土豆 (30g) Fresh pork(30g) Carrot(10g) Potato(20g)	鲜牛肉(50g) 土豆(20g) 番茄(20g) Fresh Beef(50g) Potato(20g) Tomato(20g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (10g) 土豆 (20g) 玉米(10g) Fresh pork(30g) Carrot(10g) Potato(20g) Corn(10g)	西兰花(30g) 虾仁(30g) Broccoli(30g) Shrimp(30g)
	Starch	名称 Name	白米饭 Steamed Rice	肉沫臊子面 Pork noodles topped with pork	白米饭 Steamed Rice	南瓜饭 Pumpkin Rice	时蔬炒面 Stir-Fried Noodles with Seasonal Vegetables
		配料 Ingredients	大米 (40g) Rice(40g)	面条(50g) 猪肉(10g) 香菇(10g) Noodles (50g) Pork (10g) Shiitake Mushroom (10g)	白米饭 Steamed Rice	南瓜(10g) 大米(30g) Pumpkin(10g) Rice(30g)	面条(50g) 油菜(30g) 胡萝卜(20g) 香菇 (20g) Noodles (50g) Bok Choy (30g) Carrot (20g) Shiitake Mushroom (20g)
	Dish	名称 Name	客家炒肉片 Stir-fried Pork with Green Pepper	牛肉炒西兰花 Stir-fry Beef with Broccoli	杏鲍菇炒肉片 Stir-fried Pork with Mushroom	西红柿炒鸡蛋 Scrambled Eggs with Tomatoes	五彩肉丁 Sauteed Pork with Vegetables
		配料 Ingredients	鲜猪肉(30g) 青椒 (40g) Fresh Pork (30g) Green Pepper (40g)	鲜牛肉 (20g) 西兰花(20g) 彩椒(15g) Fresh Beef (20g) Broccoli (20g) Bell Pepper (15g)	鲜猪肉(30g) 杏鲍菇 (40g) Fresh Pork (30g) Mushroom(40g)	番茄(50g) 鸡蛋(50g) Tomato (50g) Egg(50g)	鲜猪肉 (20g) 黄瓜 (20g) 彩椒(20g) 胡萝卜(10g) 西芹 (10g) Fresh Pork(20g) Cucumber(20g) Bell Pepper (20g) Carrot (10g) Celery(10g)
	Vegetable	名称 Name	双色菜花 Cauliflower and Broccoli	清炒快菜 Sauteed Cabbage with Fungus	手撕包菜 Stir-fried Cabbage	香菇娃娃菜 Sauteed Baby Cabbage with Mushroom	葱油菜心 Green vegetable heart with scallion oil
		配料 Ingredients	花菜(30g) 西兰花 (30g) Cauliflower (30g) Broccoli(30g)	彩椒 (10g) 快菜 (50g) Bell Pepper(10g) Cabbage(50g))	卷心菜(50g) 彩椒(10g) Cabbage(50g) Bell Pepper (10g)	娃娃菜(40g) 香菇(20g) Baby Cabbage (40g) Mushroom (20g)	菜心(40g) 香葱 (20g) Guangdong Chinese cabbage(40g) Spring onion (20g)
	Dessert	名称 Name	梨 Pear(50g)	橙子 Orange (50g)	西周蜜瓜 Melon (50g)	苹果 Apple (50g)	网纹瓜Melon (50g)
	间点 Afternoon Fruit	名称 Name	香蕉 Banana(100g)	火龙果 Dragon Fruit (100g)	香蕉 Banana (100g)	砂糖橘 Orange (100g)	香梨 Pear(100g)

营养分析 Nutrition Facts	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
	Cal: 742 Calories P: 36.6g F: 27.2g	Cal: 768 Calories P: 37.9g F: 27.2g	Cal: 718 Calories P: 31.2g F: 18.2g	Cal: 678 Calories P: 33.4g F: 20.2g	Cal: 715 Calories P: 32.5g F: 26.2g



类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	清炒腐竹 Sauteed Bean Curd	蔬菜蛋饼 Vegetable & Egg Pancake	白菜烧豆腐 Braised Bean Puff With Cabbage	煎蔬菜株肉饼 Vegetable & Z-Rou Pancake
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	蔓越莓米糕 Cranberry cake 鸡肉炒节瓜 Stir-fried Zucchini with Chicken	南瓜饼 Pumpkin Cookies	红薯饼 Sweet Potato Cake
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	燕麦粥 Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	水果燕麦粥 Oatmeal with fruit
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	番茄虾仁 Sauteed Shrimp with Tomato	烤鸡 Roast chicken	鸡肉炒节瓜 Stir-fried Zucchini with Chicken	青椒土豆鸡肉片 Stir-fried Chicken Slices with Green Pepper	番茄烤鸡 roast chicken
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name					番茄烤鸡 roast chicken
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake 米饭 Steamed Rice	蔓越莓米糕 Cranberry cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies	红薯饼 Sweet Potato Cake 米饭 Steamed Rice



类目 Items		配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
间点 Morning Snack	Snack	名称 Name	椰蓉饼干 Coconut Biscuit	英式黄油蛋糕 English cake	香蕉包 Banana Cake	原味松糕 Chinese Muffin	鸡蛋吐司 Egg Sandwich
		配料 Ingredients	椰蓉(1g) 鸡蛋(5g) 黄油(1g) 面粉(15g) Shredded Coconut Stuffing(1g) Egg (5g) Butter(1g) Flour(15g)	鸡蛋(10g) 面粉(20g) 黄油(10g) Egg(10g) Flour(20g) Butter(10g)	香蕉(10g) 面粉(10g) 鸡蛋(5g) 牛奶(5g) Banana (10g) Flour(10g) Egg(5g) Milk (5g)	鸡蛋(5g) 面粉(15g) Egg(5g) Flour(15g)	鸡蛋(10g) 面粉(20g) Egg(10g) Flour(20g)
		名称 Name	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml	牛奶 Milk 200ml	酸奶 Yogurt 100ml
		名称 Name 配料 Ingredients	苹果 Apple 50g	火龙果 Dragon fruit 50g	哈密瓜 Melon 50g	砂糖橘 Orang(50g)	橙子 Orange 50g
午餐 Lunch Main Dish Choice	Main Food	名称 Name	卡真烤鸡 Cajun chicken	香菇焖肉 Stewed pork with mushrooms	俄式烩牛肉 Beef stroganoff	糯米蒸肉 Steamed Pork with Glutinous Rice	番茄烩牛腩 Stewed Beef with Tomatoes and Potatoes
		配料 Ingredients	去骨鸡腿肉 (20g) 卡真粉 (2g) Boneless Chicken (20g) Cajun Seasoning (2g)	香菇 (40g) 鲜猪肉 (30g) Mushroom(40g) Fresh Pork (30g)	鲜牛肉(50g) 番茄(40g) 土豆(20g) Fresh Beef(50g) Tomato(40g) Potato(20g)	鲜猪肉 (30g) 胡萝卜 (20g) 土豆 (20g) 洋葱(10g) Fresh pork(30g) Carrot(20g) Potato(20g) Onion(10g)	鲜牛肉 (30g) 番茄 (10g) 土豆 (30g) Fresh Beef(30g) Tomato(10g) Potatoes (30g)
	Starch	名称 Name	米饭 Steamed Rice	西红柿鸡蛋打卤面 Tomato and Egg Noodle	米饭 Steamed Rice	青酱意面 Penne with pesto	夏威夷披萨 Hawaii Pizza
		配料 Ingredients	大米 (40g) Rice(40g)	番茄(20g) 鸡蛋(20g) 面条(50g) 油菜(20g) Tomato (20g) Egg(20g) Noodles (50g) Bok Choy(20g)	大米 (40g) Rice(40g)	斜切意面 (30g) 青酱汁 (5g) Penne (30G) pesto (5g)	鸡肉(10g) 彩椒(10g) 番茄(20g) 面粉(30g) Chicken (10g) Bell Pepper(10g) Tomato(20g) Flour (30g)
	Dish	名称 Name	木须肉 Sautéed Pork with Eggs and Fungus	牛肉糜烧白萝卜 Braised Turnip With Beef	农家炒肉片 Stir-Fry Pork Slices With Carrot and Bell Pepper	鸡肉炒黄瓜 Sautéed Sliced Chicken with Cucumber	土豆炒肉片 Stir-fry Pork with Potatoes
		配料 Ingredients	黄瓜(40g) 鸡蛋(20g) 鲜猪肉(30g) Cucumber(40g) Egg(20g) Fresh pork(30g)	白萝卜(40g) 鲜牛肉 (20g) Turnip (40g) Fresh Beef(20g)	鲜猪肉(30g) 胡萝卜 (20g) 青椒 (20g) Fresh Pork (30g) Carrot (20g) Bell Pepper(20g)	鸡肉 (20g) 黄瓜 (30g) Chicken (20g) Cucumber (30g)	猪肉(20g) 土豆(20g) 胡萝卜(20g) Pork (20g) Potato(20g) Carrot(20g)
	Vegetable	名称 Name	素炒杭白菜 Sautéed Chinese Cabbage	粉丝白菜 Braised Cabbage with Vermicelli	香菇油菜 Stir-fry Mushrooms and Bok choy	什锦奶白菜 Sautéed Cabbage	清炒西葫芦 Stir-fried zucchini
		配料 Ingredients	杭白菜(60g) 口蘑 (20g) Cabbage (60g) Mushroom (20g)	白菜(50g) 粉丝(20g) Cabbage (50g) vermicelli (20g)	香菇(20g) 油菜 (50g) Shiitake Mushroom (20g) Bok Choy (50g)	奶白菜(50g) 彩椒(20g) Cabbage (50g) Bell Pepper(20g)	西葫芦 (50g) 彩椒(20g) Zucchini (50g) Bell Pepper (20g)
	Dessert	名称 Name	哈密瓜 Melon(50g)	丑柑 Orange(50g)	梨 Pear(50g)	伊丽莎白瓜 melon (50g)	梨 Pear(50g)
	间点 Afternoon Fruit	名称 Name	香蕉 Banana(100g)	网纹瓜 Melon (100g)	苹果 Apple (100g)	火龙果 Dragon fruit (100g)	香蕉 Banana (100g)
营养分析 Nutrition Facts		Cal: 663 Calories P: 26.7g F: 26.3g Carbs: 81.8g	Cal: 795 Calories P: 30.0g F: 31.6g Carbs: 104.2g	Cal: 718 Calories P: 32.6g F: 28.7g Carbs: 87.8g	Cal: 743 Calories P: 32.8g F: 23.1g Carbs: 105.8g	Cal: 772 Calories P: 38.4g F: 22.1g Carbs: 107.6g	



类目 Items	配料情况 Ingredients	周一 Mon	周二 Tue	周三 Wed	周四 Thu	周五 Fri
素食 Vegetarian	名称 Name	炒时蔬 Sauteed Seasonal Vegetable	红烧豆腐 Braised Bean Puff With Cabbage	蔬菜蛋饼 Vegetable & Egg Pancake	时蔬猪肉 Vegetable & Z-Rou	家常花椰菜 Stir-fried Cauliflower
鸡蛋过敏替换食物 Egg Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	米糕 Rice Cake	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies	红薯饼 Sweet Potato Cake
奶制品过敏替换食物 Dairy Allergy Substitutes	名称 Name	蜂蜜燕麦粥 Honey Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	燕麦粥 Oatmeal	燕麦奶 Oat milk	水果燕麦粥 Oatmeal with fruit
猪肉过敏/清真需求替换食物 Pork Allergy/Halal Meal Substitutes	名称 Name	番茄虾仁 Sauteed Shrimp with Tomato	烤鸡 Roast chicken	鸡肉炒节瓜 Stir-fried Zucchini with Chicken	青椒土豆鸡肉片 Stir-fried Chicken Slices with Green Pepper	番茄烤鸡 roast chicken
羊肉过敏替换食物 Lamb Allergy Substitutes	名称 Name					
海鲜过敏替换食物 Seafood Allergy Substitutes	名称 Name					
芹菜过敏替换食物 Celery Allergy Substitutes	名称 Name					
红豆/红枣/红糖过敏替换食物 Red Bean/Dates/Brown Sugar Allergy Substitutes	名称 Name					
小麦食品过敏替换食物 Wheat Allergy Substitutes	名称 Name	燕麦饼 Oatmeal Cookies	米糕 Rice Cake 米饭 Steamed Rice	燕麦香蕉饼 Oatmeal banana cake	南瓜饼 Pumpkin Cookies	红薯饼 Sweet Potato Cake 米饭 Steamed Rice

